

Cymorth i wisgo a dadwisgo

Cymorth i aelodau o'r teulu sydd yn darparu gofal personol i bobl sy'n byw gyda dementia



Crossing the line

Support for family carers providing personal care for people with dementia

Canllawiau cyffredinol yw'r wybodaeth yn y llyfryn hwn ac ni fwriedir iddo fod yn gyngor ffurfiol. Gofynnwch i'ch gweithiwr proffesiynol gofal iechyd am gyngor mwy perthnasol.

Roedd yr holl wybodaeth yn gywir ar adeg cyhoeddi. Argymhellir y dylech holi beth sydd ar gael yn eich ardal.

Mae'r llyfryn hwn yn un mewn cyfres o lyfrynnau a ddatblygwyd trwy gyfrwng prosiect ymchwil 'Crossing the line'.

Arianwyd gan y Sefydliad Cenedlaethol dros Ymchwil Iechyd a Gofal (NIHR) fel rhan o'i Raglen Ymchwil er Budd Cleifion (Cyfeirnod y Grant: NIHR202970).

Hoffem ddiolch i Fwrdd Iechyd Prifysgol Betsi Cadwaladr am eu cyllid a'u gwasanaethau cyfieithu, i Ferched y Wawr am eu cyfraniad a'u cefnogaeth wrth gyfieithu'r llawlyfrau, ac i Dafydd, Karen, Einir, Lia, Delyth a Nia fu'n rhan o adolygu'r cyfieithiadau a sicrhau bod y taflenni'n hygyrch ac yn hawdd eu deall i bawb.

FUNDED BY

NIHR

National Institute for
Health and Care Research



UNIVERSITY of
WORCESTER

Association for
Dementia Studies



Bwrdd Iechyd Prifysgol
Betsi Cadwaladr
University Health Board



DEMENTIA
CARERS COUNT
Supporting Family Carers



Mae gwisgo'n gallu bod yn broblem i bobl sy'n byw gyda dementia. Mae gwisgo a dadwisgo yn gofyn am gryn fedr ymarferol, o ran gweld, trefnu pethau, a pharodrwydd i fynd ati. Gall pob un o'r rhain gael ei heffeithio gan ddementia.

Mae helpu'r unigolyn rydych chi'n gofalu amdano i wisgo neu ddadwisgo yn un o'r pethau symlaf i'w gwneud o ran gofal personol, ond mae'n dal i fod yn rhywbeth nad yw'r rhan fwyaf ohonom wedi derbyn unrhyw gymorth i'w wneud ers i ni fod yn blant. Gall gwisgo a dadwisgo rhywun deimlo'n chwithig. Gall deimlo'n rhy bersonol, a gall wneud i rywun deimlo ei fod yn colli ei annibyniaeth.

Dewis dillad

Mae'r dillad rydym ni'n eu gwisgo yn rhan o'n hunaniaeth ac yn cael effaith ar ein hunan-barch. Gall rhywedd, a'r ffordd mae unigolyn yn mynegi'r rhywedd hwnnw drwy ei ddillad, fod yn wahanol i'ch ffordd chi'ch hun o wneud hynny. Gall hyn hefyd newid wrth i amser fynd heibio.

Mae'n bwysig i unigolyn deimlo ei fod yn cael ei annog i'w fynegi ei hun mewn ffordd sy'n ddilys iddo. Mae rhai pobl yn ofalus iawn am y dillad maen nhw'n eu gwisgo, tra bod eraill yn llai gofalus. Fodd bynnag, mae bron bawb yn gwneud penderfyniadau ynghylch beth maen nhw'n mynd i'w wisgo bob bore.

Awgrymiadau ar gyfer rhoi dewis i rywun

- Pan fydd dementia rhywun yn ei gyfnod cynnar, mae'n syniad da iawn cofnodi dewisiadau'r unigolyn o ran lliwiau, steil, a'r math o ddillad mae'n eu hoffi, a hefyd dillad mae'n eu casáu.
- Os ydych chi'n helpu rhywun i wisgo, mae'n bwysig ei fod yn cael eu gwisgo yn y ffordd y mae'n ei hoffi yn hytrach na'r hyn rydych chi'n ei ddewis.
- Meddyliwch a ydych chi'n dewis dillad rydych chi'n eu hoffi yn hytrach na'r rhai mae'r unigolyn ei hun yn eu hoffi.
- Gall pobl wneud dewisiadau gwahanol iawn ynglŷn â beth maen nhw'n ei wisgo gartref a beth maen nhw'n ei wisgo pan fyddan nhw'n mynd allan.
- Mae gan rai pobl farn gref iawn ynglŷn â chadw rhai dillad fel rhai 'gorau', a byddan nhw'n teimlo'n anghyfforddus yn gwisgo dillad 'gorau' gartref.
- Efallai y bydd rhai pobl yn hoffi gwisgo esgidiau sgleiniog a dillad ffurfiol cyn gynted ag y byddant wedi codi o'r gwely. Mae eraill yn hoffi aros yn eu dillad nos tan ar ôl amser cinio.
- Ystyriwch sut mae'r unigolyn rydych chi'n gofalu amdano wedi bod dros y blynyddoedd.
- Weithiau gall edrych ar gylchgronau gyda'ch gilydd eich helpu i ddeall yn well yr hyn y mae'r unigolyn yn ei hoffi.
- Ceisiwch gynnwys yr unigolyn pan fyddwch yn dewis ac yn prynu dillad fel anrhegion, os yw hynny'n bosibl.
- Os yw rhywun yn hoffi math penodol o ddillad ac yn teimlo'n gyfforddus yn eu gwisgo, ystyriwch brynu sawl dilledyn o'r un fath.

- Cynigiwch o leiaf 2 ddilledyn yn ddewis i unigolyn pan fyddwch chi'n ei helpu i wisgo. Mae dangos y ddau ddilledyn gyda'i gilydd iddo a gofyn iddo pa un mae eisiau ei wisgo yn ffordd dda o ddod i ddeall yr hyn mae rhywun yn ei hoffi. Mae hefyd yn ffordd o wneud i rywun deimlo bod ganddo ddewis a rheolaeth.

Efallai bydd gan rai pobl broblemau ymwybyddiaeth o'u corff a symud, ac felly angen cymorth corfforol i wisgo. Neu efallai y bydd angen cymorth arnynt i gofio newid eu dillad neu wisgo'n addas ar gyfer y diwrnod.

Paratoi ar gyfer helpu rhywun i wisgo

- Mae'n bwysig ystyried yr hyn y gall yr unigolyn ymdopi ag ef yn gorfforol cyn rhoi cymorth. Er enghraifft, a ydyw'n medru codi eu coesau a'u breichiau i fyny, eu symud yn ôl ac ymlaen? A ydyw yn medru codi i sefyll o eistedd? Am ba hyd mae'n medru sefyll? Ydyw yn medru sefyll ar un goes?
- Efallai mai rhoi ambell gyfarwyddyd yw'r cwbl sydd ei angen ar rai er mwyn eu helpu i wisgo eu hunain. Gall fod yn ddefnyddiol dweud neu atgoffa'r unigolyn pam maen nhw'n newid eu dillad. Er enghraifft, "Rydyn ni'n mynd i gwrdd â Carys yn y parc heddiw felly byddwch chi siŵr o fod eisiau gwisgo rhywbeth cynnes."
- Gosodwch y dillad yn y drefn y byddwch chi'n eu gwisgo. Y dillad isaf yn gyntaf, a'r dillad allanol yn olaf.
- Weithiau, bydd pobl yn gwisgo'r un math o ddilledyn sawl gwaith – e.e. ffrogiau ar ben ffrogiau. Mae rhoi'r dillad rydych chi wedi'u dewis gyda'ch gilydd yn barod yn eu lle yn helpu i osgoi hyn.

Helpu rhywun yn gorfforol i wisgo

- Os ydych chi'n helpu rhywun yn gorfforol, helpwch ddim ond lle bo angen a dilynwch arweiniad yr unigolyn rydych chi'n gofalu amdano os yw'n bosibl.
- Wrth wisgo siwmpwr, gall fod yn haws rhoi'r breichiau i mewn yn gyntaf ac wedyn gosod y siwmpwr dros y pen.
- Gall cydio yn y llewys wrth y cýffs ac yna eu rhoio i lawr y fraich unwaith y bydd llaw rhywun drwodd fod yn ffordd haws o wisgo llewys hir.
- Weithiau bydd rhywun yn ofidus oherwydd nad ydyw'n deall beth sy'n digwydd neu beth i'w ddisgwyl. Ceisiwch egluro beth rydych chi'n mynd i'w wneud, a pham, cyn i chi ei wneud.
- Defnyddiwch arwyddion di-eiriau fel ystumiau dwylo i esbonio, a dangoswch y dilledyn.
- Gall rhoi bra a theits ar unigolyn arall fod yn arbennig o anodd os nad ydych chi wedi arfer gwisgo'r rhain eich hunan. Rhowch ddigon o amser i wneud hyn.
- Os nad yw pethau'n gweithio fel y dylent, dywedwch mai eich diffyg chi yw hynny yn hytrach na diffyg yr unigolyn rydych chi'n ei helpu.
- Gwnewch yn siŵr bod y dillad yn gyfforddus er mwyn iddynt fod yn brafiach ac yn haws i'w gwisgo a'u dadwisgo.
- Gall defnyddio hiwmor lle bo modd helpu i gadw pethau'n ysgafn, lleihau chwithdod a thensiwn, a gwneud i bobl deimlo'n gyfforddus.
- Gwnewch rywbeth sydd yn bleserus i'r unigolyn rydych chi'n gofalu amdano ar ôl y gweithgaredd, rhywbeth iddo edrych ymlaen ato. Soniwch am hyn wrth i chi sgwrsio yn ystod y gweithgaredd er mwyn troi'r sylw at yr hyn sydd i ddod.

Helpu rhywun i ddadwisgo

- Yr un yw'r egwyddorion cyffredinol â'r rhai ar gyfer helpu rhywun i wisgo.
- Os yw'r unigolyn yn byw ar ei ben ei hun, gallai gosod arwydd i atgoffa rhywun i dynnu eu dillad a gwisgo pyjamas cyn mynd i'r gwely helpu.
- Rhewch ddillad budr o'r golwg fel nad yw'r unigolyn yn eu gwisgo eto yn y bore.
- Gall fod yn syniad da dewis a gosod dillad glân yn eu lle yn barod ar gyfer y diwrnod canlynol, os oes gan yr unigolyn ddigon o egni i wneud hynny gyda'r nos.

Mathau o ddillad sy'n gwneud gwisgo a dadwisgo'n haws

- Mae dillad llac y gellir eu gwisgo a'u tynnu dros y pen yn osgoi'r angen i gau ac agor botymau.
- Os yw'r unigolyn yn hoffi crysau, byddai crys mwy o faint, a'r botymau wedi eu cau yn barod, yn haws i'w roi a'i dynnu dros y pen.
- Yn aml, i bobl sy'n cael trafferth trin botwm a sip, gall botymau a sipiau mwy trwchus fod yn haws.
- Gallai gwasg elastig a dillad sydd yn cau â Velcro olygu bod rhywun yn medru gwisgo ei hun.
- Gall bra sy'n cau yn y tu blaen, yn cau gyda sip yn hytrach na bachau, neu fra chwaraeon sydd yn un darn cyfan fod yn haws ei gwisgo.
- Gall maint gwddf dilledyn fod yn bwysig o ran pa mor hawdd yw hi i wisgo a thynnu'r dilledyn.
- Ceisiwch osgoi defnyddiau sydd yn cosi ac unrhyw beth sydd yn anodd ei gau neu ei agor. 7

Mae'r llyfryn hwn yn rhan o gyfres i berthnasau sy'n darparu cymorth personol i unigolion sydd â dementia:

1. Pam mae dementia yn golygu bod gofal personol yn anodd?
2. Ymdopi ag emosiynau cymhleth
3. Anawsterau corfforol cyffredin sy'n effeithio ar ofal personol
4. Materion cyfreithiol ac ariannol
5. Newidiadau i amgylchedd y cartref er mwyn hwyluso gofal personol
6. Strategaethau a wnaiff hwyluso rhoddi gofal personol yn yr hirdymor
7. Bod yn gryf yn yr hirdymor
8. Cymorth ag ymataliaeth a defnyddio'r toiled
9. Cymorth i ymolchi, cael cawod a chael bath
10. Cymorth â dannedd a dannedd gosod
11. Cymorth i wisgo a dadwisgo
12. Cymorth i fwyta ac yfed
13. Cymorth gyda ymddangosiad personol
14. Cymorth i ofalu am y dwylo a'r traed
15. Cynnal clyw a golwg da

Mae'r holl lyfrynnau ar gael yn Saesneg ar safle we: caringhelp.on.worc.ac.uk

